**Paprika met ragù bolognese en groenterijst**

rode balsamico  
rundergehakt  
spekjes  
Parmezaan  
ronde paprika’s  
Gruyère  
bloemkool  
broccoli  
sjalot  
verse tomaten  
lente-ui  
trostomaatjes  
verse oregano

wortel  
selder  
ui  
rode puntpaprika  
knoflook  
olijfolie  
tijm  
oregano  
basilicum  
peterselie  
peper & zout  
tomatenpuree  
tomatenblokjes uit blik

rode wijn

**De ragù bolognese.** Hak wortel, selder, ui, rode puntpaprika en knoflookteentjes in zeer fijne brunoise. Stoof ze aan in een paar eetlepels olijfolie. Kruid met gedroogde tijm, oregano, basilicum, peterselie, een peper en zout.

Voeg tomatenpuree en tomatenblokjes uit blik toe en meng goed. Bevochtig met een glas rode wijn en een flinke scheut rode balsamico. Laat sudderen op laag vuur. Bak het rundsgehakt rul in een scheutje olijfolie. Bak spekjes krokant in een droge pan. Meng het vlees met de groentebereiding. Roer er naar smaak geraspte Parmezaan door. Laat nog een half uurtje sudderen op laag vuur.

Maak de paprika’s leeg en schil ze met een dunschiller zover als mogelijk. Snijd een schijfje weg aan de onderkant, zodat je de paprika rechtop kan zetten. Let er evenwel op om er geen gat in te snijden.

Vul de paprika’s met ragù en zet ze in individuele aardewerken potjes. Dek af met een laagje geraspte Gruyère en zet ze 25 minuten in een voorverwarmde oven op 185°C.

**De begeleiding.** Maak [**bloemkoolrijst**](https://www.creatief-koken.be/basis/6155.htm) en doe hetzelfde met broccoli. Meng beiden. Plet knoflook, snipper een sjalotje en roerbak beiden nu samen met de groenterijst tot beetgaar in een lepeltje olijfolie. Kruid met peper, zout en gedroogde peterselie.

Ontvel tomaten, haal ze leeg en snijd ze in fijne blokjes. Snijd lente-uitjes in ringetjes. Meng beiden met de groenterijst.

Halveer kleine trostomaatjes en warm ze op in een droge pan.

Haal de ovenschotels met de paprika uit de oven. Schep er de groenterijst omheen. Leg er een paar warme tomaatjes bij. Werk af met een paar mooie blaadjes oregano.